



ZBIGNIEW BRZEZIŃSKI

czasem
IDZIE
Się PRZED SOBĄ

ZBIGNIEW BRZEZIŃSKI

**Publikacja powstała w ramach
programu edukacyjnego prowadzonego przez
Fundację Zaczytani.org, firmę EY oraz Fundację JiM.**

Wspólnie wspieramy 3., 4. i 10. Cel Zrównoważonego Rozwoju ONZ:



„Czasem idzie się przed sobą” to opowiadanie przeznaczone dla młodzieży licealnej, którego celem jest zwiększenie świadomości na temat neuro różnorodności osób wśród nas oraz edukacja w zakresie identyfikowania i nazywania podstawowych emocji.

Oprócz samego opowiadania publikacja zawiera również treści merytoryczne, które ułatwiają nauczycielom i wychowawcom pracę z tekstem oraz podpowiadają im, jak w praktyczny sposób pomagać młodym ludziom rozwijać empatię oraz rozmawiać o trudnych emocjach związanych z brakiem zrozumienia neuro różnorodności.

Książkę, którą z radością oddajemy w Wasze ręce, tworzyli z nami:

autor opowiadania **Zbigniew Brzeziński**

opracowanie graficzne **Adam Fatyga**

opracowanie merytoryczne materiałów biblioterapeutycznych **Agnieszka Machnicka**

opracowanie części eksperckiej **Tomasz Michałowicz**

redakcja **Monika Krzywoszyńska**

koordynacja merytoryczna **Agnieszka Machnicka** oraz **Michał Jakub Stępień**



CZASEM IDZIE SIĘ PRZED SOBĄ

OPOWIADANIE _____ str. 5–13

BIBLIOTERAPIA

Biblioterapia _____ str. 14

Dlaczego warto? _____ str. 15

Biblioterapia – to działa! _____ str. 16

Cele biblioterapii _____ str. 17

Rodzaje zajęć biblioterapeutycznych _____ str. 17

Fazy procesu biblioterapii _____ str. 18

Metody pracy z książkami _____ str. 19

Mechanizmy psychologiczne, dzięki którym biblioterapia działa _____ str. 19

Biblioterapia dla młodzieży _____ str. 20

Pytania _____ str. 21

PRZEZ NEURORÓŻNORODNOŚĆ _____ str. 22–27
DO ŚWIATA LEPSZEGO DLA WSZYSTKICH



Pobierz bezpłatny
audiobook z opowiadaniem
„Czasem idzie się przed sobą”.

Są historyczne gmachy, które zdają się wędrować po planach miast. Gdy w XIX wieku budowano szkołę handlową dla chłopców, tuż obok były rogatki. Obecnie ten budynek, zajmowany przez Zespół Szkół im. Mikołaja Reja, znajduje się niemalże w ścisłym centrum. Takie centra terenów zurbanizowanych cierpią w XXI wieku na chroniczny brak miejsc parkingowych, dlatego niektórzy miejscy radni od lat łakomym wzrokiem patrzą nie tyle na czcigodną ryzalitową fasadę, ile na boisko oraz niewielki ogród, gdzie można by urządzić dobrze prosperujący parking. Dyrekcja oraz wydział edukacji ratują tego miejsca ze względu na kolejne pokolenia uczniów, którzy po prostu chcą uczęszczać do tej szkoły. Kolejne roczniki, niby tak od siebie różne, wykazują przy tym zadziwiająco dużo cech wspólnych. Na przykład starają się zostawić po sobie jakiś ślad. Tydzień temu ktoś zakleił plastrem literę „g” na tabliczce z napisem: „Pracownia gastronomiczna”, a tak ze sto lat temu ktoś wykaligrafował między wyrazami: „Pracownia” i „chemiczna” litery „al”, widoczne do dziś spod kolejnych warstw białej farby. Ostatnie wydarzenia sprawiły jednak, że los poczciwej „budy” zawisł na włosku. Wszyscy się spodziewali, że podczas spotkania w auli dowiedzą się czegoś nowego.

- Przestań się wiercić, bo zaraz wszyscy zaczną się gapić w tę stronę!
- Sam przestań!
- Ja się nie wiercę!
- Za to twoje „dys” robią z ciebie cyborga!
- Cyborga?!
- Tak, cyborga! Teraz możesz używać na egzaminach laptopa, a niedługo dostaniesz dwa chipy: jeden do polskiego, drugi do matmy!
- Spadaj.
- Sorry, ja mam tak, że się kręcę, a ty masz inaczej. Nie czeplaj się.
- Spoko. Co tam na tabliczce?
- Źle, pokazała „L”.
- Czyli walnie w trakcie spotkania?
- Tak.
- Antek Odelski, Witek Miernik, ciszej, proszę. – Głos profesora historii, zwanego przez uczniów Kwerendą, przerwał tę rozmowę. Nauczyciel gestem pokazał, że będzie miał na nich oko, po czym ruszył niespiesznym krokiem dalej.

Spotkanie właśnie się zaczynało. Dyrektorka, która słynęła z tego, że panuje nad wszystkim, wyglądała na skonfundowaną. Łypała na boki i splatała oraz rozplatała palce. Zaproszony gość uśmiechał się łagodnie, ale patrzył w okno.

- Drodzy uczniowie – zaczęła Dyrca spokojnym głosem. – Jak wiecie, kolejny rok szkolny będzie dwusetnym w historii naszej placówki. Pragnę zwrócić waszą uwagę na galerię portretów wszystkich moich poprzedników. Dzięki staraniom naszego niezastąpionego profesora Adama Lassoty... – Kwerenda ukłonił się zgromadzonym – ...dwunastego marca udało się zawiesić ostatni z brakujących obrazów. Przedstawia dyrektora, który zarządzał placówką przed I wojną światową. Nazywał się...
- Ty, to wtedy znaleźliśmy tabliczkę! – Antek szturchnął Witka.
- No.
- Jak wiecie, kwiecień to miesiąc neuroróżnorodności. Z tej okazji zapraszam na spotkanie z wyjątkowym gościem – znanym podróżnikiem Andrzejem Sterkowiczem, który między innymi samotnie przemierzył Appalachy, Drogę św. Olafa i zdobył biegun południowy.
- Dzień dobry – powiedział czterdziestokilkuletni mężczyzna. Zerknął na salę, ale tylko na chwilę, po czym skierował wzrok ponad głowy zgromadzonych. Odtąd Antek i Witek stracili zainteresowanie tematem – aż do momentu, gdy tuż obok nich wstała przedstawicielka samorządu i zaczęła zadawać pytania. Wszyscy obecni spojrzeli w tę stronę. Koledzy zastygli w bezruchu.
- Kiedy zdiagnozowano u pana autyzm? – zapytała dziewczyna.
- Dziękuję ci za to pytanie. U mnie zdiagnozowano autyzm dość późno, po ustaleniu, że w spektrum rozwija się moja córka. Gdy chodziłem do szkoły, mało kto słyszał o autyzmie czy zespole Aspergera, podobnie jak o ADHD lub na przykład dyskalkulii. – Witek szturchnął Antka łokciem i mrugnął porozumiewawczo. – O psychologach szkolnych też nikt nie słyszał, a do pedagoga szło się nie po pomoc, ale za karę. Cieszę się, że żyjecie w czasach, w których łatwiej być sobą.

To było interesujące. Zaczęły padać kolejne pytania.

- Jak było w szkole? Zależy w której. We wczesnych klasach podstawówki, gdy przytłaczał mnie nadmiar bodźców, bywało, że zatykałem uszy i krzyczałem. Za to jako pierwszy umiałem płynnie czytać, było więc też coś, co wyróżniało mnie na plus. Z czasem nauczyłem się maskować, czyli dopasowywać swoje zachowania do oczekiwanych innych. W liceum słynąłem z talentu matematycznego, bo miałem mądrych nauczycieli, którzy wierzyli, że jak podaję wynik bez obliczeń, to nie znaczy, że ściągam, tylko nie potrzebuję tego rozpisywać na kartce.

Kolejne pytanie znów padło blisko. Antek i Witek wciąż nie mogli kontynuować rozmowy.

- Jak jest w pracy? Stanowimy bardzo barwny zespół, który bez trudu umiałby nawet łamać szyfry, gdyby zaszła taka potrzeba. – Tu prelegent zaśmiał się cicho. Po chwili spoważniał i ciągnął: – Zajęło to jednak trochę czasu, nim ustaliliśmy czytelne zasady współpracy. Dla części moich koleżanek i kolegów ważne są ciągle nowe czynniki pobudzające ich do działania, a także zrozumienie otoczenia, że oni w czasie zebrania muszą wstać i pochodzić po sali, a jak dostaną kilkusetstronicowy raport, to go nie zgłębią. Za to potrafią połączyć bardzo odległe od siebie wątki. A ja potrzebuję możliwości analizowania „do bólu”, a zatem ciszy i czasu. Niekiedy również tego, by ktoś mi powiedział, że na ten dzień wystarczy i trzeba odpocząć. Nie wyjaśniłem wam, skąd tytuł mojej prelekcji: „Czasem idzie się przed sobą”. Szefowie firm, którzy mnie zatrudniali, zawsze chcieli, żebym znalazł się w szeregach ich pracowników, bo znali moje publikacje, a po rozkwicie Web 2.0 czytali moje posty. Uważali więc, że wniosę coś wartościowego do ich projektów. Ale współpraca nie zawsze się układała. Mnie też zajęło trochę czasu, nim zacząłem komunikować swoje potrzeby, na przykład te, o których wam przed chwilą opowiedziałem. Zachęcam was do tego, bo to ułatwia wszystkim życie. Warto odkrywać i uwypuklać swoje atuty.

W tym momencie zgasło światło. W auli zrobiło się szaro, bo rolety zostały wcześniej opuszczone. Zapanowało spore zamieszanie. Dyrektorka roztrzęsionym głosem poprosiła wszystkich, aby zachowali spokój i zostali na miejscach. Jej słowa dotarły jednak tylko do pierwszych rzędów, bo nagłośnienie też przestało działać. Rzutnik wyświetlający prezentację również się wyłączył, choć szumiał jeszcze przez chwilę, jakby się skarżył na ten twardy reset. Po minucie światło rozbłysło. Spotkanie pospiesznie zakończono. Wszyscy opuszczali salę. Antek i Witek szli na końcu. Dzięki temu usłyszeli fragment rozmowy dyrektorki z gościem:

- Najmocniej pana przepraszam. Szkoła jest stara. Od marca mamy jakieś nieustalone kłopoty z instalacją elektryczną. Już kilka razy wzywaliśmy elektryka. Za dwa dni przyjedzie komisja z wydziału edukacji. Jeśli do tej pory nie znajdziemy przyczyny usterki, to mogą nam zamknąć placówkę jako zagrażającą uczniom. Wtedy dzieciaki trafią do innych szkół.
- Słyszałeś? – szepnął Antek do Witka.
- Tak.
- Nie chcę iść do innej szkoły. Buda jest w porządku. Musimy coś zrobić!
- Tylko co?
- Powiedzieć Dyrce?
- To nic nie da. Wiesz przecież, że dorośli się tu do niczego nie przydadzą. Próbowaliśmy...
- Skontaktujemy się wieczorem. Może na coś wpadniemy.

W trzeciej dekadzie XXI wieku zakończenie spotkania w świecie realnym nie oznacza utraty kontaktu. Witek i Antek połączyli się na Discordzie.

- Przydałby się nam taki gość jak ten pan Andrzej, który chodzi przed sobą. Jak mówił, gdyby było trzeba, umiałby łamać szyfry. Tylko nie boomer... Szkoda, że nie mamy kogoś takiego.
- Może mamy...
- Jak to?
- Patrycja tak miała w zerówce. Gdy w klasie panował totalny chaos, siedziała z zasłoniętymi uszami i krzyczała. Zdarzało się, że nakazywała wszystkim być cicho, bo pani tak powiedziała. Pamiętam też, że kiedyś spotkaliśmy się przypadkiem w poradni pedagogiczno-psychologicznej. Na pewno ma jakąś diagnozę. Z matmy faktycznie była niezła. Czasami się wydawało, że umie policzyć wszystko. No i lubiła zagadki. W podstawówce ułożyła szyfr, żeby dało się przesyłać różne tajemnice bez ryzyka wpadki. Potem starsi zaczęli się z niej wyśmiewać, że jest inna, no i nasze drogi się rozeszły, bo każdy wolał być cool niż kumplować się z taką dziwaczką.
- Sądziś, że można ją poprosić o pomoc?
- Spróbujmy. Tylko że ja jej nie mam w gronie znajomych. A ty?
- Ja też nie.
- Myślisz, że odpowie?
- Napiszę do niej. Zobaczymy.

Po godzinie czekania Witek nie wytrzymał.

- Nie masz z nią jakichś wspólnych znajomych? Bo ja nie. Może nie odbiera wiadomości spoza grupy?

Antek sprawdził listę.

- Julia może się przydać.
- To dzwoń!

Na ekranie obok twarzy Antka i Witka pojawił się profil dziewczyny o pofarbowanych na niebiesko włosach. Miała słuchawki z mikrofonem, typowe dla graczy.

- Siema, mordo – powiedziała i w tym momencie zerknęła na ekran. – Znaczy się: mordy. Czego wam potrzeba?

- Napisałem do Pati, ale nie jestem w gronie jej znajomych i chyba nie odczytała. Pomożesz?
- Dać jej znać, że ma wiadomość? Spoczi. Ale za jakiś kwadrans, bo zaczynamy kolejną rozgrywkę. Nara! – Rozłączyła się bezceremonialnie.

Pół godziny później nadeszła odpowiedź od Patrycji: „OK”. Obietnica dopuszczenia do tajemnicy to przeważnie skuteczny wabik.

Zgodnie z ustaleniami na długiej przerwie mieli spotkać się w ogrodzie. Pierwsi przyszli Pati i Antek. Ona patrzyła gdzieś w bok, a on nieudolnie próbował zagadywać. Odpowiadała niemrawo, jakby z oporem. Ożywiła się dopiero wtedy, gdy zapytał o szyfry. W ciągu kilku minut zrobiła mu krótki wykład na temat rodzajów kodów i sposobu ich układania. Już po chwili pogubił się w natłoku nazw, wzorów i nazwisk. Wreszcie przyszedł Witek. Gdy Pati go zauważyła, umilkła, jakby musiała się oswoić z nowo przybyłym. Do całej trójki dotarło, że zostało im niewiele czasu do końca przerwy. Po wysłuchaniu solennego zapewnienia Pati o dotrzymaniu tajemnicy Witek wyjął z plecaka zawiniętą w czarną szmatkę tabliczkę. Widniała na niej litera „D”.

- Co to? – zapytała dziewczyna.
- Nie mam pojęcia – odparł Witek. – Coś jak tabliczka ouija. Wypluwa ciąg znaków, a potem pojawia się litera „M”. Po niej co jakiś czas kolejne znaki, i to coraz częściej. Gdy wyświetla się ostatnia litera: „I”, po chwili gaśnie światło i prąd znika z gniazdek. Janek przez to złamał nogę, a teraz mogą zamknąć budę.
- Jak to złamał?
- Wiesz, że ma słabe kolana i po operacji chodzi o kulach. Światło zgasło, gdy złaził ze schodów, i się przewrócił.
- No to słabo. Skąd ją macie?
- Znaleźliśmy w „alchemicznej”.
- A po co ją wzięliście?
- W tym sęk, że nie wzięliśmy. Zamknęliśmy z powrotem w szafie, a gdy wróciłem do chaty, była w plecaku.
- Pokazywaliście ją komuś?
- Mojemu bratu – odpowiedział Antek. – On studiuje i w ogóle jest nieźle ogarnięty, ale jej po prostu nie widział. Wyśmiał nas i tyle. Sądził, że go robimy w balona. Najwidoczniej dorośli tego z jakichś przyczyn nie mogą zobaczyć.

W czasie rozmowy symbole się zmieniały. Pati drgnęła.

- Mówicie, że to jak odliczanie?
- Tak.
- Czy ciąg składa się z symboli M, D, C, L, X, V, I?
- Tak! – odparli zaskoczeni.
- To cyfry rzymskie, używane kiedyś powszechnie w Europie, tak jak dziś te zwane arabskimi, które tak naprawdę pochodzą z Indii. Tamte pozostały na zegarach. Wiecie, że pierwsze zegary mechaniczne, które powstały w XIV wieku, miały tylko jedną wskazówkę, tę pokazującą godziny? Minutowe pojawiły się dopiero w...
- Faktycznie! – Witek palnął się w czoło, przerywając Pati wątek. – Jeśli „I” to jedna minuta, a „C” to sto, to ktoś za sto minut znowu zgasi światło, a potem nada komunikat. Zobaczysz? – zapytał z nadzieją w głosie.
- Jasne – odparła Pati.

W tym momencie Witek się zreflektował, że przerwał jej wypowiedź.

- Przepraszam – powiedział cicho. – Musiałem to powiedzieć, że „I” to jedna minuta, bo się bałem, że zapomnę, nim skończysz mówić o wskazówkach.

Przez kolejne dwie lekcje Antek i Witek nie mogli usiedzieć w miejscu, jakby obaj mieli zdiagnozowane ADHD. W czasie następnej przerwy wybiegli z Patrycją do ogrodu. Na tabliczce pojawił się komunikat. Odczytywali pojedyncze znaki, które rozpoznali jako: „u”, „b”, „p”, „a”, „t”, „b”, „d”, „u”, „p”, tu pojawiła się kropka, a po niej „p”, „a”, „3”, „y”, „h”, „a”. Po chwili przerwy na tabliczce widniało już tylko „M” – znak, że do kolejnej awarii zostało tysiąc minut. To oznaczało, że prądu nie będzie w czasie wizyty komisji...

Ponownie spotkali się po lekcjach. Patrycja patrzyła na ciąg znaków, które zapisała na kartce. Mruczała pod nosem jakieś słowa, raz po raz sprawdzając coś w smartfonie. Jej bezruch i to, że nie dzieliła się przemyśleniami z chłopcami, denerwowały Witka, który coraz energiczniej chodził wzdłuż stołu piknikowego. Pati nie mogła się skupić, bo wciąż ją dopytywali, czy na coś wpadła. Chłopców irytowała jej pozorna bierność. Atmosfera stawała się napięta. Przeczuwając szybki rozpad dopiero co powstałego zespołu, Antek postanowił wykorzystać wiedzę ze spotkania z podróżnikiem i ustalić zasady współpracy. Dowiedzieli się, że Patrycja też nie chce zmieniać szkoły. Aklimatyzowała się z trudem, a do tego miejsca już przywykła. Znalazła dwie koleżanki i miała swoją spokojną przystań w korytarzu obok biblioteki, gdzie zwykle nie było ruchu. Teraz poprosiła o możliwość skupienia się na myśleniu. I żeby się na nią nie gapić jak na okaz zoologiczny, bo ją to denerwuje. Na ten akt odwagi Witek przystanął i powiedział, aby się nie złościł, że ciągle ma telefon w rękach, ale musi je czymś zająć. To nie jest lekceważenie ich; on po prostu tak ma. Mimo tych ustaleń praca nie szła. Pati postanowiła na koniec sfotografować tabliczkę.

Koledzy zarechotali, ale nic nie powiedzieli. Na zdjęciu było widać tylko czarną szmatkę. Przedmiot nie poddawał się cyfrowemu zapisowi. Z braku lepszych pomysłów umówili się na kontakt wieczorem.

Antek i Witek zalogowali się o umówionej porze, Patrycja jednak nie była dostępna. Chłopcy czekali, aż dołączy. Nie potrafili znaleźć wspólnego tematu do rozmowy, mimo że Antek zagrał nowy riff na gitarze i poprosił kolegę o opinię. Zbliżyła się północ, gdy na ekranie pojawił się awatar Pati. Nie włączyła kamery, a w jej głosie usłyszeli zmęczenie.

- Chyba mam. To nie jest szyfr, tylko napis po rosyjsku, że trzeba wyeliminować dyr. raz una.
- Ktoś każe zamordować Dyrcię?! – Antek się wystraszył. – Bez sensu! Dyrca jest w porządku.
- Raz una? Co to niby znaczy?
- Nie wiem. Raz ona?
- Razuna! – krzyknął Witek. – To ten ostatni dyrektor sprzed I wojny, którego portret Kwerenda powiesił wtedy, gdy znalazłem tabliczkę!
- Ale jak go mamy wyeliminować? Ziom na pewno od dawna nie żyje...
- Może wystarczy zdjąć ten obraz?
- Spróbujemy przed lekcjami.

Gdy weszli do auli, dyrektorka jak na złość stała przed galerią portretów swoich poprzedników. Komisja miała przybyć za kilka minut. Profesorka wpatrywała się w obrazy, jakby oczekiwała porady od grona w większości nieżyjących już pedagogów. Nie było wyjścia, musieli ją przekonać.

- Pani dyrektor... – zaczął nieśmiało Antek.
- Pani dyrektor, wiemy, co trzeba zrobić! – krzyknął Witek. Patrycja stała za nimi.

Dyrektorka przeniosła wzrok z portretów na uczniów.

- Dzień dobry – powiedziała.
- Dzień dobry – odpowiedzieli chórem, trochę zmieszani.
- Co trzeba zrobić z czym? – Spojrzała na nich czujnym wzrokiem.

Witek lekko popchnął Antka do przodu, a ten, błędząc spojrzeniem po ścianach, wybąkał:

- No... chyba wiemy, co zrobić, żeby był prąd...

- Mówicie o odnawialnych źródłach energii? – zapytała dyrektorka. – Chętnie o tym porozmawiam na następnych zajęciach. Ale teraz czekam na bardzo ważną delegację. Wybaczcie.
- My właśnie o tym! – wypalił Witek. – Wiemy, to znaczy: chyba wiemy – poprawił się – jak zapobiec katastrofie.
- Klimatycznej? – zapytała dyrektorka. – To cudownie, że o tym myślicie, ale teraz nie mam czasu na rozmowy.
- Pani dyrektor – odezwała się cichym głosem Pati. – Trzeba zdjęć portret dyrektora Razuna. To powinno pomóc.
- Co? – zapytała ze zdziwieniem dyrektorka.

Opowiedzieli jej historię znalezienia tabliczki i przekazali treść odczytanego komunikatu. W tym momencie przyszli Kwerenda i sekretarka.

- Pani dyrektor, komisja już przyjechała! – rzuciła zdenerwowana kobieta.
- Oby tylko nie było awarii! – westchnął Kwerenda.

Witek zerknął w stronę plecaka. Na tabliczce dostrzegł „X”.

- Pani dyrektor, musimy ściągnąć ten portret. Za dziesięć minut znów będzie awaria! – krzyknął.

Dyrektorka spojrzała odruchowo na zegarek, a potem na nic nierozumiejących sekretarkę i Kwerendę. Wreszcie podjęła desperacką decyzję i powiedziała do Witka:

- Zdejmuj!

Witek przyciągnął ławkę i stanął na palcach, ale nie dosięgnął ramy. Zastąpił go nieco wyższy Antek. Zdołał chwycić brzeg oprawy i pociągnąć. Słabo wbity hak puścił i portret spadł na posadzkę. Pękła szybka. Na pustym miejscu widniały zaślepka puszki z kablami i dziura po kołku. Symbol „X” zniknął z tabliczki.

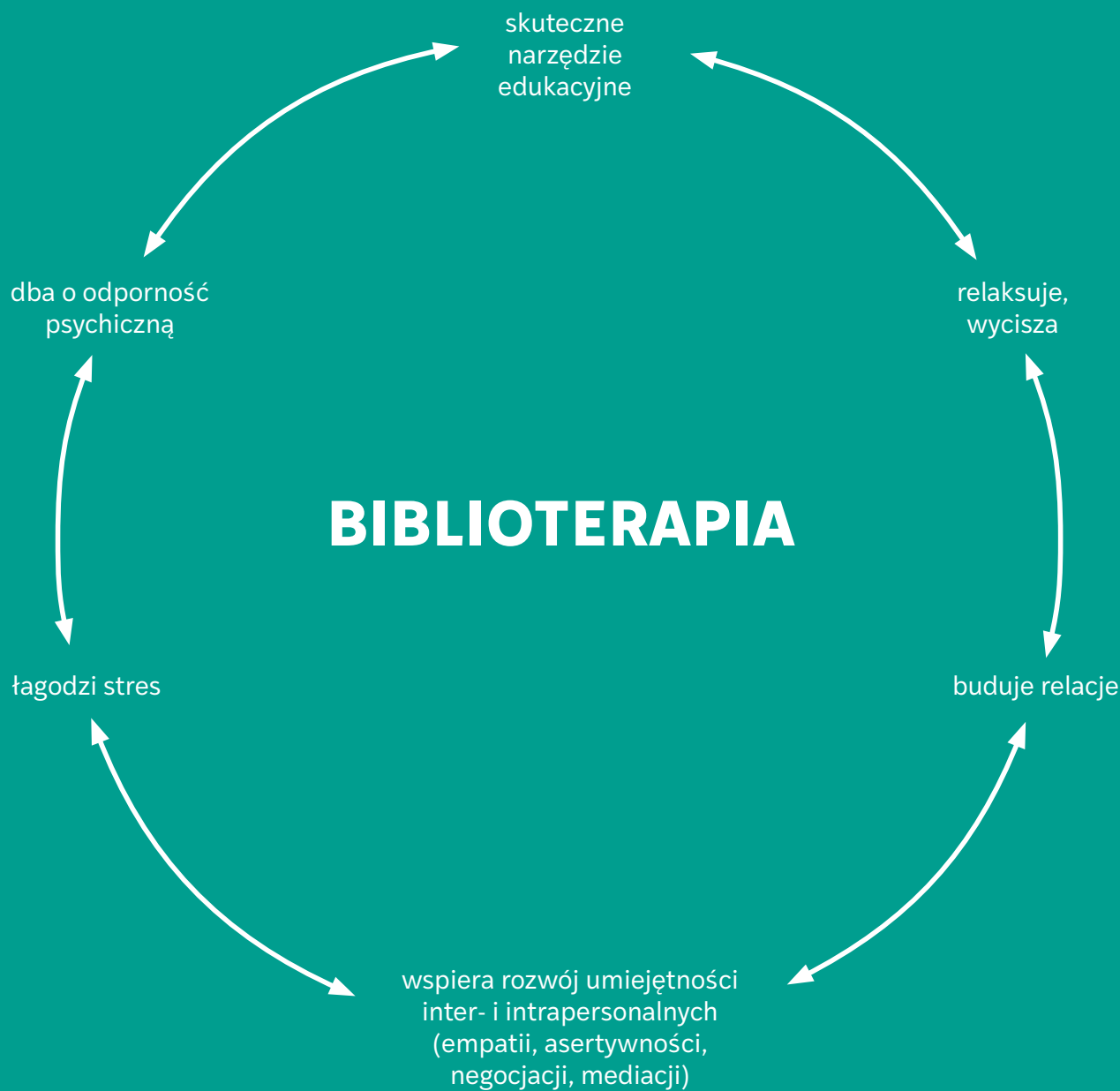
Komisja nie znalazła żadnych uchybień. Wychodząc z sali, dyrektorka wydziału edukacji powiedziała do reprezentantów grona pedagogicznego:

- Cieszę się, że znaleźli państwo miejsce awarii, bo sprawa wisiła na włosku. Miasto nie ma środków na kapitalny remont, a co jakiś czas powraca pomysł urządzenia na waszym terenie parkingu. Mam nadzieję, że dwusetny rok w Zespole Szkół im. Mikołaja Reja rozpocznie się bez przeszkód. Jako komisja powołana do sprawdzenia budynku pod kątem zagrożeń dla uczniów wydamy pozytywną opinię.

Gdy po lekcjach Patrycja, Antek i Witek wychodzili ze szkoły, podszedł do nich Kwerenda i powiedział:

- Wiedziałem, że przez tego skurczybyka będą problemy. Słynął z gorliwości w rusyfikacji, a po wybuchu wojny nagle porzucił szkołę. Dołączył do bolszewików i wspierał rewolucję. Wrócił na te tereny z Pierwszą Armią Konną Budionnego, która koszmarnie zapisała się w lokalnej historii. Jak dla mnie żadna strata, że jednej podobizny w galerii nie będzie. Zwłaszcza tej. – Uścisnął im dłonie i odszedł spokojnym krokiem na przystanek. Oni też postanowili się rozejść.
- Pati! – zawołał po chwili wahania Antek.
- Tak?
- Idziemy odwiedzić Janka. Dołączysz?
- Nie, muszę odpocząć. Jestem bardzo zmęczona.
- To może następnym razem?
- Może.
- Jak będziesz miała ochotę, to wpadaj na nasz kanał, żeby pogadać. Masz zaproszenie. – Niebiorący dotąd udziału w rozmowie Witek oderwał się od smartfona i potwierdził słowa Antka skinieniem głowy.
- Jasne – odparła Patrycja. Chłopcom się zdawało, że lekko się uśmiechnęła.

Na przystanku Witek zajrzał do plecaka. Tabliczki nie było.



DLACZEGO WARTO?

Biblioterapia:

- pomaga zrozumieć siebie i motywy działań innych ludzi w różnych sytuacjach;
- stanowi dobry punkt wyjścia do rozważań nad sytuacją życiową, sposobem pomocy sobie i drugiemu człowiekowi;
- pomaga dostrzegać wartość ludzkiego doświadczenia;
- zachęca do realistycznego spojrzenia na sytuację;
- poprawia nastrój;
- obniża poziom niepokoju i napięcia emocjonalnego;
- zachęca do przyjęcia aktywnej postawy życiowej;
- pokazuje, że czytelnik nie jest jedynym człowiekiem, który ma problem;
- prezentuje wiele rozwiązań problemów;
- poprawia samoocenę;
- uczy empatii;
- umożliwia przedyskutowanie problemu w swobodny sposób;
- pomaga uaktywniać się osobom chorym, niepełnosprawnym, będącym w depresji lub doświadczającym poczucia straty;
- dostarcza bodźców do aktywności, twórczego działania;
- wspiera poszukiwania odpowiedzi na postawione pytania egzystencjalne;
- kształtuje hierarchię wartości i wspiera rozwój moralny;
- umożliwia omawianie problemów tożsamości, poczucia sensu życia, odnalezienia własnej drogi życiowej;
- rozwija wyobraźnię, poczucie humoru, kreatywność;
- zaspokaja potrzeby psychiczne w zastępczy sposób.

BIBLIOTERAPIA – TO DZIAŁA!

Biblioterapia (**gr. *biblion* – ‘książka’, *therapeuo* – ‘leczyć’**) jest nauką interdyscyplinarną i posługuje się czterema językami naukowymi: psychologią, pedagogiką, literaturoznawstwem i bibliotekoznawstwem. To dział arteterapii, zaliczany do metod terapii zajęciowej. Biblioterapia zakłada wykorzystanie książek w celu regulacji systemu nerwowego i psychiki człowieka. Opiera się na interakcji, która zachodzi pomiędzy uczestnikiem zajęć a dziełem pod kierunkiem wykwalifikowanego biblioterapeuty. Prezentuje nie tylko problemy, lecz także schematy rozwiązań, a ponadto umożliwia wgląd w samą/samego siebie. **Polega na ukierunkowanym czytaniu odpowiednio wybranych pod kątem potrzeb uczestników zajęć książek i późniejszym omawianiu ich fragmentów.**

Biblioterapia to podróż do świata literatury, który wspiera, edukuje, koi, relaksuje, zaprasza do refleksji. To czas spędzony w relacji z drugim człowiekiem na rozmowie o wybranej książce i temacie, którego ona dotyczy.

BIBLIOTERAPIA ODDZIAŁUJE NA TRZY SFERY:

INTELEKTUALNĄ

– umożliwia zdobycie wiedzy potrzebnej do rozwiązywania problemów, z którymi boryka się czytelnik;

EMOCJONALNĄ

– umożliwia dokonanie wglądu i identyfikacji, powoduje kompensację bez narażania czytelnika na przykre odczucia związane z omawianiem jego problemu;

SPOŁECZNĄ

– pomaga dostrzec socjalne i kulturowe uwarunkowania działalności człowieka i związki łączące go z innymi ludźmi.

Biblioterapia pomaga także oduczyć się zachowań niepożądanych, ponieważ koncentruje się na wzorcach zachowań.

CELE BIBLIOTERAPII

- **REWALIDACYJNY**

Może być wykorzystywana w pracy z osobami o obniżonej sprawności intelektualnej.

- **RESOCJALIZACYJNY**

Stosuje się ją, aby wspomóc osoby niedostosowane społecznie.

- **TERAPEUTYCZNO-REHABILITACYJNY**

Za jej pomocą udziela się psychicznego wsparcia, pomaga się redukować stres, lęk i napięcie, wzmacniać wiarę w siebie i swoje możliwości, pokonać poczucie niezrozumienia, osamotnienia bądź izolacji społecznej.

- **PROFILAKTYCZNY**

Dzięki niej można zapobiegać tworzeniu się problemów natury emocjonalnej.

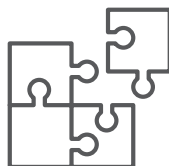
- **OGÓLNOROZWOJOWY**

Pomaga realizować potrzeby wiążące się z danym wiekiem rozwojowym.

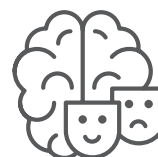
RODZAJE ZAJĘĆ BIBLIOTERAPEUTYCZNYCH



Relaksacyjne



Psychoedukacyjne



Psychoterapeutyczne

FAZY PROCESU BIBLIOTERAPII

IDENTYFIKACJA

Ekspresja afektu bohatera

Przekonanie czytelnika, że łączą go z bohaterem pewne fizyczne lub psychiczne właściwości. Przeżycie zastępcze pozwala mówić o swoich uczuciach z zachowaniem pozorów mówienia o bohaterze, okazać afekt do niego, zgodzić się bądź nie z jego opiniami, wyrazić obawę o jego los.

To utożsamianie się czytelnika z wartością stanowiącą przesłanie tekstu albo jej spontaniczne odrzucenie („**On jest taki jak ja**”, „**Jestem taka/taki jak on**”).

FAZA PROJEKCJI

Interpretacja motywów bohatera lub relacji między postaciami, wnioski dotyczące sensu wyrażonego przez autora, wyjaśnienie wyników w kategoriach własnej „teorii życia”, doświadczanie emocji podobnych do tych, jakie przeżywa bohater, przekładanie przesłania na własne przeżycia i problemy („**Czuję to samo co on**”).

KATHARSIS

Odreagowanie napięcia, oczyszczenie, doznanie oczyszczającej ulgi wynikającej z emocjonalnej akceptacji problemów, ekspresja słowna emocji albo agresja wobec bohatera lub autora, pragnienie bycia podobnym do bohatera („**Mogę to zrobić tak jak on**”, „**Ja także mogę to zrobić**”).

WGLĄD

Odkrywanie i pogłębianie wewnętrznego świata, samopoznanie uczestnika biblioterapii (poczucie przynależności, zrozumienie samego siebie), zrozumienie innych (tolerancja, akceptacja), poznanie nowych pojęć, wartości, celów oraz ich integracja ze swoim światopoglądem, nowe spojrzenie na własne problemy, które umożliwia włączenie przesłania analizowanego dzieła do osobistego systemu wartości, chęć naśladowania bohatera oraz przyjmowania jego poglądów jako własnych („**Zobacz, ja to zrobiłam/zrobiłem**”).

METODY PRACY Z KSIĄŻKAMI

- głośne, samodzielne czytanie tekstów;
- czytanie wyselekcjonowanych tekstów przez prowadzącego zajęcia;
- dyskusja na temat utworu;
- pisanie listu do bohatera tekstu;
- wymyślanie innego zakończenia utworu;
- wchodzenie w rolę wybranego bohatera i przedstawianie scenek inspirowanych sytuacją tekstową (drama).

MECHANIZMY PSYCHOLOGICZNE, DZIĘKI KTÓRYM BIBLIOTERAPIA DZIAŁA

NAŚLADOWNICTWO

Czytelnik poprzez naśladowanie bohatera przyjmuje jego wzorce zachowań, komunikacji i sposobu myślenia. Zadaniem prowadzącego zajęcia jest wskazywanie tych mechanizmów działania i postaw, które będą sprzyjały rozwojowi oraz wesprą kompetencje społeczne czytelnika.

ODWRAŻLIWIANIE

Oswajanie trudnej emocji lub sytuacji poprzez historię opisaną w książce. Czytelnik, pozostając w bezpiecznej przestrzeni, ma szansę spojrzeć w nieco inny sposób na sytuację wywołującą lęk. Wielokrotne powtarzanie historii zmniejsza emocjonalne oddziaływanie stresogenego bodźca.

RACJONALIZACJA

Pokazywanie czytelnikowi poprzez treść książki czynników lękotwórczych w celu ułatwienia mu zrozumienia sytuacji lub stanu, w którym się znajduje. Ponadto czytelnik ma szansę zobaczyć, że nie jest ze swoimi lękami sam, a bohaterowie tekstu również mierzą się z różnymi emocjami.

KONKRETYZOWANIE

Treści książek dostarczają informacji o tym, jak nazwać emocje czy stany emocjonalne, którym czytelnik stawia czoła. Pozwalają na lepszy wgląd w siebie i dają narzędzia do opisanego tego, co się dzieje. Książki pokazują również konkretne rozwiązania różnych problemów.

ROZWIJANIE EMPATII

Poznanie bohaterów książek i przeżywanie wraz z nimi ich przygód i losów mają na celu zachęcenie czytelnika do współodczuwania ich emocji. Działa tu również mechanizm decentracji, który ma zachęcać do rozwijania umiejętności wyobrażania sobie przedmiotów czy sytuacji z punktu widzenia osoby, która towarzyszy nam w rozmowie lub siedzi naprzeciwko.

BIBLIOTERAPIA DLA MŁODZIEŻY

Biblioterapię można stosować w ramach zajęć edukacyjnych, w szczególności godzin wychowawczych, lekcji filozofii (egzystencja, wartości, zainteresowanie własnym życiem, dążeniami, sensem istnienia), edukacji prozdrowotnej (spędzanie wolnego czasu, zapobieganie uzależnieniom, inicjacje – biblioterapia może np. ukazać konsekwencje niezdrowych zachowań), lekcji poświęconych edukacji czytelniczej i medialnej.

Celem biblioterapii na zajęciach szkolnych nie jest terapia, lecz dyskusja na temat problemu poruszanego w scenariuszu lekcji.

Biblioterapia zazwyczaj odbywa się w odniesieniu do tekstu, co pozwala młodym ludziom na swobodniejsze wypowiedzi niż te, na które pozwalają sobie w zwykłych rozmowach. Uczeń może identyfikować się z bohaterem albo opisywaną w tekście sytuacją. Dzieląc się swoimi refleksjami na forum lub z biblioterapeutą, może niejako „ukryć się” za postacią literacką i nie mówić o sobie wprost, co dla niektórych bywa uwalniające.

Uczeń poprzez kontakt z tekstem i jego omawianie może poznać oraz przepracować problem, uruchomić refleksję dotyczącą samego siebie, swojego otoczenia, grupy rówieśniczej, a w konsekwencji poczuć pewnego rodzaju oczyszczenie, uwolnienie bądź uspokojenie. Ważne jest, aby pamiętać, że ten sam tekst może inaczej rezonować u różnych uczniów. Niektórzy po zajęciach biblioterapeutycznych doświadczą głębszej zadumy, inni poczują się zrelaksowani, jeszcze inni postanowią od razu przejść do działania. Nie u wszystkich zmianę zachowania da się zauważyć od razu, nie u wszystkich też ona w ogóle wystąpi. Warto być wyczulonym na reakcje

młodzieży jeszcze przez jakiś czas po zajęciach, aby pogłębić temat, jeśli u któregoś z uczniów pojawi się taka potrzeba.

Pamiętajmy, że biblioterapia to w dużej mierze praca z emocjami, wartościami i niekiedy trudnymi tematami, co może być zarówno oczyszczające, jak i obciążające (dla obu stron). Ważne są więc gotowość do rozmowy stwarzającej przestrzeń do komunikowania emocji przez uczniów, ich empatyczne przyjmowanie, szacunek dla odmiennych poglądów oraz powstrzymanie się od wydawania ocen.

PYTANIA

1. Co do grupy wnosili Antek, Witek i Patrycja?
2. Jakie emocje mogły towarzyszyć Witkowi i Antkowi podczas szukania rozwiązania zagadki?
3. Jakie myśli mogły towarzyszyć Witkowi i Antkowi podczas szukania rozwiązania zagadki?
4. Jakie myśli i emocje mogły towarzyszyć Patrycji po rozwikłaniu zagadki?
5. Czego potrzebujecie, by skutecznie rozwiązać skomplikowany problem?
6. Jakie emocje mogą świadczyć o niezaspokojonych potrzebach, a jakie o zaspokojonych?
7. Jakie myśli mogą nam towarzyszyć, kiedy nasze potrzeby nie zostały zaspokojone?
8. Co oznacza stwierdzenie podróżnika Andrzeja Sterkowicza „Żyć w czasach, w których łatwiej być sobą”?
9. Jak rozumiecie tytuł opowiadania?

PRZEZ NEURORÓŻNORODNOŚĆ DO ŚWIATA LEPSZEGO DLA WSZYSTKICH

Neuroróżnorodność to w dyskusji publicznej nowy temat, nie do końca jeszcze rozpoznany. Trudność zaczyna się już na etapie definicji, ponieważ nie istnieje jedna uniwersalna, uwzględniająca wszystkie skomplikowane aspekty. Jedni uważają, że do grona osób neuroatypowych należą ludzie w spektrum autyzmu, ADHD, mierzący się z dysleksją, dyskalkulią czy dyspraksją. Inni sądzą, że każdy umysł jest inny i wszyscy jesteśmy w jakimś sensie neuroatypowi.

Według rozmaitych raportów nawet do 20% społeczeństwa to osoby neuroatypowe, czyli identyfikujące się z jednym z takich stanów, jak ADHD, autyzm, dysleksja itd. Z kolei zgodnie z badaniami amerykańskimi osoby w spektrum autyzmu stanowią nawet 2% społeczeństwa, ADHD dotyczy do 10%, a kolejne 10% zmagają się z dysleksją, dyskalkulią, dysgrafią i innymi stanami.

ŚWIAT OSÓB NEUROATYPOWYCH

Jak to jest być osobą neuroatypową? Jak one widzą i odczuwają świat? Mówi się, że tak samo jak wszyscy, tylko bardziej.

Autyzm to odmienny od typowego sposób rozwoju człowieka, objawiający się różnicami w komunikacji, nawiązywaniu relacji, wyrażaniu emocji i uczeniu się oraz różnorodnymi schematami zachowań. Spektrum autyzmu łączy się z doświadczaniem trudności w tych obszarach. Warto podkreślić, że osoby autystyczne odczuwają emocje jak każdy, ale czasem rozumieją je inaczej. W wielu przypadkach nie wiedzą, jak powinny zareagować, czują się przytłoczone swoimi stanami emocjonalnymi. Wyłapują sygnały, ale czasem nie rozumieją, czego się od nich oczekuje w okolicznościach, które dla osób neurotypowych są oczywiste.

Autyzm bardzo często wiąże się z tzw. nadwrażliwością sensoryczną, czyli bardziej intensywnym odbieraniem świata za pomocą zmysłów. Ludzie w spektrum mogą odczuwać zwykłe bodźce o wiele mocniej niż osoby neurotypowe, mają inną wrażliwość na dotyk, smak, światło i dźwięk, a nawet ból. Z tego powodu mogą odczuwać duży stres lub przytłoczenie.

Należy przy tym pamiętać, że każda osoba autystyczna jest indywidualnością, a wymienione cechy mogą u niej występować w różnym natężeniu.

ADHD to zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi. Przejawia się najczęściej poprzez nadaktywność ruchową oraz problemy z koncentracją. Odbieranie bodźców przez osoby z ADHD często porównuje się do przebywania na ogromnym lotnisku, na które co chwila przylatują samoloty, ale nie ma tam wieży kontrolnej – a zatem liczba bodźców i chaos stają się ogromnym obciążeniem. Dzieci z ADHD często mają trudności z funkcjonowaniem w szkole, gdzie muszą siedzieć nieruchomo w ławkach. To trudność dla wielu dzieci, ale dla tych z ADHD ten przymus może być torturą.

Do stanów neuroatypowych zaliczamy też trudności z przetwarzaniem informacji, takie jak **dysleksja, dysgrafia, dyskalkulia i inne**.

Mimo że osoby neuroatypowe odmiennie odbierają świat, a ich umysły funkcjonują nietypowo, to tak samo jak każdy przede wszystkim potrzebują społecznej akceptacji i wsparcia, by móc w pełni wykorzystać swój potencjał.

MITY DO ROZWIANIA

Z neuroróżnorodnością wiążą się liczne mity społeczne i fałszywe przekonania, które utrudniają życie wielu osobom.

Mit jednej diagnozy

Poszczególne stany związane neuroróżnorodnością często współwystępują. Ok. 70% osób autystycznych ma jednocześnie ADHD (w drugą stronę: ok. 30% osób z ADHD jest jednocześnie autystycznych), a ok. 40% ludzi z ADHD ma dysleksję. Często nie można zatem opisać czyjegoś funkcjonowania tylko poprzez jedną diagnozę. Czasem trzeba szukać drugiej, a nawet trzeciej i czwartej (np. stany lękowe czy depresja, na które osoby neuroróżnorodne są szczególnie narażone).

Mit typowych objawów

Jeśli autysta, to chłopiec – w dorosłości koniecznie informatyk lub analityk. Jeżeli osoba z ADHD, to też pewnie chłopiec – niepotrafiący usiedzieć w miejscu, bardzo kreatywny. Takie stereotypy są bardzo powszechne. Oczywiście wśród ADHD-owców znajdziemy osoby szczególnie utalentowane, np. plastycznie czy muzycznie, ale także osoby spędzające czas na kanapie i przeżywające swoją gonitwę myśli bardziej wewnątrz.

Nie ma dwóch jednakowych osób neuroatypowych, nawet jeśli identyfikują się one z tymi samymi stanami. Każdy człowiek jest inny i może inaczej funkcjonować – choćby miał taką samą diagnozę. Stany neuroróżnorodne są też niezależne od płci.

Mit, że „tylko dzieci to mają”

Autyzm, ADHD, dysleksja i inne stany dotyczą również osób dorosłych – nie wyrasta się z nich. Każdy z nas inaczej radzi sobie z trudnościami w funkcjonowaniu, a wraz z wiekiem zmienia się sposób, w jaki przejawiają się nasze cechy. U osób neuroatypowych istnieje jednak zjawisko nazywane maskowaniem, polegające na modyfikacji zachowania w taki sposób, aby lepiej wpasować się w normy społeczne.

Mit braku dyscypliny

Niekiedy słyszymy, że ADHD, dysleksja czy autyzm to wymówka dla lenistwa lub braku dyscypliny. Tymczasem wszystkie stany z obszaru neuroróżnorodności to rzeczywiste stany neurologiczne, które wpływają na sposób funkcjonowania człowieka, niezależnie od jego intencji. Szczególnie trudno jest je kontrolować dzieciom.

Mit choroby

Żaden ze stanów z obszaru neuroróżnorodności nie jest chorobą. Z żadnego nie można się zatem wyleczyć – ale można nauczyć się z nimi funkcjonować. Co więcej, mogą one mieć pozytywny wpływ na życie, np. na karierę zawodową. Spektrum autyzmu zdiagnozowano u wielu znanych osób – menedżerów, artystów czy naukowców.

Mit braku empatii

Można spotkać się z opinią, że osoby w spektrum autyzmu nie są empatyczne. To oczywiście nieprawda – wiele z nich bardzo przeżywa problemy i emocje innych, tylko nie zawsze potrafi o tym opowiedzieć czy to wyrazić.

PRYZNAJMY: MAMY PROBLEM

Świat nie jest przystosowany do uwarunkowań osób neuroatypowych. Dzieciom, które nie rozumieją oczekiwań nauczyciela albo zachowują się w odmienny sposób np. z powodu przebudźcowania, wciąż przykleja się etykiety leniwych lub krnąbrnych. Poważnym problemem jest też prześladowanie przez rówieśników z powodu „inności”.

W szkołach i na uniwersytetach wciąż nie dostrzega się potrzeb osób neuroatypowych. Dziecku, które nie lubi publicznych występów, każe się odpowiadać przed całą klasą, a nadpobudliwemu – godzinami wypełniać testy w ławce, choć i tak się na nich nie skupi. Podobnie dzieje się na etapie studiów. W miejscach pracy często ocenia się kandydata po tym, jak prowadzi rozmowę, a nie na podstawie jego kwalifikacji. Nawet jeśli zostanie zatrudniony, może nie utrzymać tej pracy, bo szefostwo wielu firm nie pozwala pracownikom na margines swobody uwzględniający ich potrzeby.

Dzieje się tak dlatego, że świadomość społeczna nadal jest zbyt niska. Wiele osób nie wie, co może być źródłem ich problemów, wini siebie za „inność” i złe traktowanie przez otoczenie. Niestety, bez diagnozy nie mogą sobie pomóc. Borykają się z niskim poczuciem własnej wartości i brakiem zrozumienia. Wybierają gorsze szkoły, a później podejmują pracę poniżej swoich możliwości. Skutkiem jest ich niewykorzystany potencjał. Niezrealizowane potrzeby, problemy w relacjach i niezrozumienie źródła problemów mogą prowadzić do stanów lękowych, depresji, a w skrajnych wypadkach do uzależnień czy nawet samobójstw.

CO MOŻEMY ZROBIĆ?

Pracujmy nad świadomością

Zwiększajmy swoją wiedzę na temat neuroróżnorodności. A jeżeli przyjdzie nam do głowy pytanie: „A może to autyzm / ADHD / inny stan?”, nie zważajmy się tego sprawdzić lub doradzić komuś, by rozważył diagnozę. Jak mówią osoby neuroatypowe, diagnoza często przynosi ulgę, a wiedza na temat swojej neuroróżnorodności to droga do lepszego życia.

Pamiętajmy o mocnych stronach

Nie postrzegajmy neuroróżnorodności tylko w kategorii problemów. Każdy ze stanów ma swoją mocną stronę. Osoby autystyczne mogą być bardziej analityczne. Potrafią dostrzec prawidłowość czy szczegół, które przeoczą pozostali. Często są prawdziwymi ekspertami w jakiejś dziedzinie, bo to, co je interesuje, zgłębiają „od podszewki”. Ludzie z ADHD bywają bardzo kreatywni. Często potrafią powiązać pozornie niełączące się ze sobą fakty. Umieją pracować pod presją i kończyć projekt w jedną noc. Gdy jakiś temat je zainteresuje, dowiedzą się o nim wszystkiego. To zainteresowanie może minąć, ale jeśli znajdzie się sposób, by „weszło na wyższy poziom”, z pewnością wróci. Osoby ze stanami z obszaru przetwarzania informacji (dysleksją, dyskalkulią itd.) często myślą nieszablonowo i znajdują oryginalne rozwiązania. Niektóre z nich mówią, że myślą obrazami czy kolorami. Rozwijają ponadprzeciętnie umiejętności opowiadania, nawiązywania relacji z ludźmi i współpracy. Nie bez przyczyny 25% menedżerów wysokiego szczebla to dyslektycy.

Język jest ważny

Jeśli chcemy wyrażać się z szacunkiem o osobach neuroatypowych i nie wpływać negatywnie na ich poczucie własnej wartości, starajmy się posługiwać językiem, który nie dyskryminuje. Mimo że w klasyfikacjach medycznych wiele z tych stanów określa się jako „zaburzenie” (ang. *disorder*), to w tekście z tej książki takiego pojęcia nie znajdziecie. W kontekstach innych niż medyczne, tzn. w codziennym życiu (w domu, szkole czy pracy), używanie określenia „zaburzenie” jest niewłaściwe i krzywdzące. Również w literaturze naukowej pojęcie *disorder* coraz częściej zastępuje się wyrazem *condition*, czyli ‘stan’. Lepiej zatem mówić o stanach w spektrum neuroróżnorodności.

Jeśli chodzi o nazywanie poszczególnych stanów, to istnieją dwie praktyki. Podejście tożsamościowe pozwala stwierdzić: „Jestem osobą autystyczną, ADHD-owcem, dyslektyczką/dyslektykiem...”. Inni wolą stawiać tożsamość na drugim miejscu, mówią więc: „Jestem osobą z autyzmem, z ADHD, z dysleksją...”. Takie określenia mogą być jednak

mylące, ponieważ sugerują, że z autyzmu, ADHD, dysleksji i innych stanów można się wyleczyć albo pozbyć się ich w inny sposób.

Szanujmy wybór każdej osoby. Używajmy wobec niej języka, który sama wybiera.

Pamiętajmy o otoczeniu

Organizując przestrzeń, stosujmy zasady dobrego projektowania. Nikt nie lubi przebywać w pomieszczeniu, w którym są agresywne kolory, ostre światło lub hałas. Kształtujmy otoczenie tak, by było przyjazne dla wszystkich. Skorzystają na tym nie tylko osoby neuroatypowe (choć na nie źle zaprojektowane otoczenie wpływa najgorzej).

Racjonalne dostosowania

Warto poczynić racjonalne dostosowania, które pomogą uwzględnić potrzeby osoby neuroatypowej. Jeśli cierpi ona na nadwrażliwość słuchową, można wyposażyć ją w słuchawki wytłumiające hałas. Jeżeli rozprasza ją radio czy telewizor, pomóżmy jej wybrać miejsce z dala od tych urządzeń. Możliwości jest dużo, bo każdy człowiek potrzebuje czegoś innego. Nie należy przy tym tworzyć osobnych rozwiązań tylko dla osób neuroatypowych, bo to może prowadzić do dodatkowej stygmatyzacji. Zamiast organizować np. pokój wyciszeń tylko dla nich, lepiej stworzyć strefę cisy dostępną dla wszystkich.

Pomóżmy każdemu rozkwitnąć

Żeby kształtować otoczenie wolne od dyskryminacji, trzeba przez cały czas o to dbać: edukować, promować indywidualne podejście do każdego człowieka i znajdowanie kreatywnych rozwiązań. Jeśli chcemy coś przekazać osobie autystycznej, najlepiej wyrazić swoją potrzebę wprost, w jasny i konkretny sposób. Jeżeli chcemy pomóc komuś z ADHD utrzymać wysoką motywację, znajdziemy wraz z nim sposób, by zadanie, nad którym pracuje, było przez cały czas ekscytujące.

Mocne strony każdego człowieka zasługują na odkrycie. Każda osoba ma prawo rozkwitnąć i w pełni ujawnić swój potencjał.

Tomasz Michałowicz

Współzałożyciel, prezes i siła napędowa Fundacji JiM, tworzącej lepszy świat dla osób neuroatypowych, niegdyś reporter „Gazety Wyborczej”, obecnie menedżer. Studiował w Wyższej Szkole Biznesu w Chambéry (Francja). Ukończył również polsko-amerykański program MBA na Uniwersytecie Warszawskim. Dumny ADHD-owiec, fan inkluzywności. Pomysłodawca dorocznej międzynarodowej konferencji NeuroShow.

CZASEM
IDZIE
SIĘ PRZED SOBĄ

